



Kondice a zdraví po celý život 8

Tři pilíře zdraví	10	V dobré náladě na podzim	26
Fit na jaře	18	Ve zdraví přes zimu	30
S chutí do léta	22	Průvodce po programech	34



Jak si zachováte pohyblivost 36

Otestujte se	38	Uvolnění na pracovišti	62
O záda je třeba pečovat	40	Pomoc při bolesti hlavy	70
Upravte držení svého těla	48	Okamžitá pomoc při svalové kócovině	74
Pečujte o páteř	54	Pohyblivost do vysokého věku	76



Jak posílíte srdce a krevní oběh 82

Otestujte se	84	Podpora krevního oběhu	112
Zdravé srdce po celý život	86	Okamžitá pomoc pro splašené srdce	120
Pryč s nízkým tlakem	98	Konečně bez cigarety	122
Zlepšování kondice	104		



Jak zachováte v pohodě žaludek, střeva atd. 126

Otestujte se	128	Okamžitá pomoc při hemoroidech	148
Aby střeva byla aktivní	130	Více jistoty při inkontinenci	150
Okamžitá pomoc při nadýmání	140	Náprava hříchů ve stravování	156
Pomoc při zácpě	142		



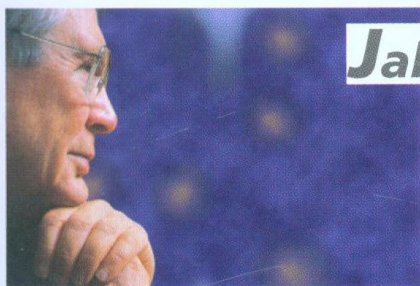
Jak udržíte v rovnováze látkovou výměnu 160

Otestujte se	162	Zbavte se nadváhy	190
Látková výměna bez omezení	164	Jak snížit hladinu cukru	206
Detoxikační den	174	Nebojte se přechodu	214
Strava pro lehce pracující	176	Osteoporóza není nutná	222
Aktivitou proti dně	184	Okamžitá pomoc při křečích	226



Jak zmobilizujete svůj imunitní systém 228

Otestujte se	230	Nachlazení nemá šanci	240
Posilte imunitu – jděte ven	232	Okamžitá pomoc při nachlazení	250
		Jak se rychle uzdravit	252



Jak posílíte ducha a smysly 260

Otestujte se	262	Žijeme ve světě plném zvuků	280
Trénování paměti	264	Jak posílit zrak	286
Rozvíjíme duševní síly	270		



Jak dosáhnete klidu a pohody 294

Otestujte se	296	Nová touha po obejmutí	312
Aktivně proti stresu	298	Spát jako dudek	316
Optimisté žijí déle	306		



Jak spokojeni se cítíte 322

Otestujte se	324	Krátký program obličejové gymnastiky	344
Problémové oblasti	326	Proti křečovým žilám	346
Ochrana pokožky	332		
Pohoda, která z vás vyzářuje	336		

Rejstřík 350

Řešení	360	Poděkování	360
--------	-----	------------	-----